BAB IV
MANAJEMEN STRES BERDASARKAN NILAI-NILAI AL-QUR'AN

A. Konsep Stres menurut Jalaluddin Rakhmat dalam *Tafsir Kebahagiaan.*

Jalaluddin Rakhmat mendefinisikan stres sebagai respon psikologis dan fisik seseorang terhadap tekanan, baik dari luar (lingkungan) maupun dari dalam (pikiran dan emosi). Dalam Tafsir Kebahagiaan, ia menekankan bahwa stres dapat diatasi dengan pendekatan spiritual yang membawa manusia pada ketenangan batin, terutama melalui pemahaman terhadap makna penderitaan dan ujian. Jalaluddin Rakhmat dalam *Tafsir Kebahagiaan* memang mengutip penelitian Elliot dan Eisdorfer dari buku *Stress and Human Health* untuk menjelaskan dampak stres dan bagaimana cara mengatasinya. Ia menyebutkan bahwa stres adalah hasil dari ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk mengatasinya.[1]

Jalaluddin Rakhmat menegaskan bahwa stres yang tidak diolah dengan baik dapat berujung pada penderitaan berkepanjangan, seperti perasaan tertekan, kehilangan makna hidup, atau kesulitan berhubungan dengan Allah. Sebaliknya, jika stres dikelola melalui pendekatan spiritual dan emosional, ia dapat menjadi jalan untuk mencapai kebahagiaan sejati.[2]

Jalaluddin Rakhmat mengutip ayat al-Qur'an surah Al-An'am ayat 125 dan surah Thaha ayat 124 dengan keterkaitan sebagai berikut:

[1] Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*, 177.
[2] Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*, 178.

1. Surah Al-An’am Ayat 125

فَمَنْ يُّرِدِ اللّٰهُ اَنْ يَّهْدِيَهٗ يَشْرَحْ صَدْرَهٗ لِلْاِسْلَامِۚ وَمَنْ يُّرِدْ اَنْ يُّضِلَّهٗ يَجْعَلْ صَدْرَهٗ ضَيِّقًا حَرَجًا كَاَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِى السَّمَاۤءِۗ كَذٰلِكَ يَجْعَلُ اللّٰهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِيْنَ لَا يُؤْمِنُوْنَ ١٢٥

Maka, siapa yang Allah kehendaki mendapat hidayah, Dia akan melapangkan dadanya untuk menerima Islam. Siapa yang Dia kehendaki menjadi sesat, Dia akan menjadikan dadanya sempit lagi sesak seakan-akan dia sedang mendaki ke langit. Begitulah Allah menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman.[3]

Ayat ini menggambarkan dua kondisi batin manusia: kelapangan dada yang membawa ketenangan, dan kesempitan dada yang mencerminkan stres dan kegelisahan. Jalaluddin Rakhmat menghubungkan konsep ini dengan cara manusia merespons tekanan hidup. Orang yang memiliki hubungan yang baik dengan Allah cenderung memiliki kelapangan dada, karena ia melihat ujian hidup sebagai sarana mendekatkan diri kepada-Nya. Sebaliknya, orang yang jauh dari nilai-nilai spiritual akan merasakan kesempitan dan beban psikologis yang berat.

Kondisi "sempit dada" ini selaras dengan definisi stres menurut Jalaluddin Rakhmat, yaitu keadaan jiwa yang tertekan karena tidak memiliki orientasi makna atau pegangan spiritual.

2. Surah Thaha Ayat 124

وَمَنْ اَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِيْ فَاِنَّ لَهٗ مَعِيْشَةً ضَنْكًا وَّنَحْشُرُهٗ يَوْمَ الْقِيٰمَةِ اَعْمٰى ١٢٤

Siapa yang berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya kehidupan yang sempit. Kami akan mengumpulkannya pada hari Kiamat dalam keadaan buta.”[4]

---

[3] Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur’an, “Al-Quran Kemenag in Microsoft Word,” id (Indonesia: Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, 2019), Q.S. Al-An’am/6:125.

[4] Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur’an, “Al-Quran Kemenag in Microsoft Word,” Q.S. Al-Thaha/20:124.

Ayat ini menjelaskan bahwa orang yang menjauh dari peringatan Allah akan merasakan kehidupan yang sempit atau penuh tekanan. Jalaluddin Rakhmat menafsirkan "kehidupan yang sempit" sebagai kondisi psikologis yang serupa dengan stres kronis. Tanpa nilai spiritual, seseorang kehilangan arah, merasa terasing, dan hidup dalam kecemasan yang terus-menerus.

B. Penafsiran Jalaluddin Rakhmat dalam Tafsir Kebahagiaan dan Relevansinya dengan Manajemen Stres.

1. Konsep kebahagiaan menurut Jalaluddin Rakhmat.

Konsep kebahagiaan dan manajemen stres menurut Jalaluddin Rakhmat dalam *Tafsir Kebahagiaan* sangat berfokus pada keseimbangan antara pendekatan psikologis dan spiritual. Beliau mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati bukan hanya berasal dari pemenuhan kebutuhan material atau keberhasilan duniawi, tetapi juga dari pemenuhan kebutuhan spiritual dan hubungan yang harmonis dengan Allah, diri sendiri, dan orang lain.[5]

Jalaluddin Rakhmat mendefinisikan kebahagiaan sebagai keadaan batin yang ditandai oleh kedamaian, ketenangan, dan rasa syukur. Kebahagiaan sejati, menurutnya, hanya dapat dicapai ketika seseorang memahami makna hidup yang lebih tinggi, yaitu mendekatkan diri kepada Allah. Kebahagiaan dalam Islam, seperti yang dijelaskan Jalaluddin Rakhmat, Kebahagiaan memiliki makna yang sangat beragam dan dapat dilihat dari berbagai perspektif bahasa.[6] Dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah *happiness*, dalam bahasa Jerman disebut *glück*, dalam

[5] Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*, 64.
[6] Jalaluddin Rakhmat, *Meraih Kebahagiaan*, 30.

Latin dikenal sebagai *felicitas*, sedangkan dalam bahasa Yunani terdapat istilah *eutychia* dan *eudaimonia*. Dalam bahasa Arab, kebahagiaan diungkapkan melalui kata *falah* dan *sa'adah*, yang mencakup arti seperti kebahagiaan, keberuntungan, kesenangan, serta pengalaman akan hal-hal baik.[7]

Beberapa ayat dalam Al-Qur'an menggunakan kata *aflaha* untuk menggambarkan kebahagiaan dan keberuntungan. Kata ini muncul dalam empat surat, di antaranya:

وَقَدْ اَفْلَحَ الْيَوْمَ مَنِ اسْتَعْلٰى

"Sungguh beruntung orang yang menang pada hari ini"[8]

قَدْ اَفْلَحَ الْمُؤْمِنُوْنَ ۙ ١

Sungguh, beruntunglah orang-orang mukmin.[9]

قَدْ اَفْلَحَ مَنْ تَزَكّٰى ۙ ١٤

"Sungguh beruntung orang yang menyucikan diri (dari kekafiran)"[10]

قَدْ اَفْلَحَ مَنْ زَكّٰىهَا ۖ ٩

"Sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu)"[11]

Semua ayat ini dimulai dengan frasa *qad aflaha*, yang berarti beruntung, bahagia, atau senang, berasal dari akar kata *falah*. Jalaluddin Rakhmat menjelaskan

---

[7] Jalaluddin Rakhmat, *Meraih Kebahagiaan*, 34.

[8] Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, "Al-Quran Kemenag in Microsoft Word," Q.S. Al-Thaha/20:64.

[9] Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, "Al-Quran Kemenag in Microsoft Word," Q.S. Al-Mu'minun/23:1.

[10] Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, "Al-Quran Kemenag in Microsoft Word," Q.S. Al-A'la/87:14.

[11] Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, "Al-Quran Kemenag in Microsoft Word," Q.S. As-Syams /91:9.

bahwa *falah* mencakup unsur-unsur penting dari kebahagiaan sejati. Menurutnya, kebahagiaan bukan sekadar perasaan nyaman atau *tenteram*, karena kesenangan sementara atau terpenuhinya keinginan material tidak cukup untuk menghasilkan kebahagiaan yang hakiki. Kebahagiaan sejati melampaui kenikmatan sesaat dan melibatkan dimensi spiritual yang mendalam, yang memberikan kepuasan dan makna yang lebih abadi dalam hidup.

Konsep kebahagiaan dan tingkat stres memiliki hubungan yang erat, karena keduanya memengaruhi kondisi psikologis dan keseimbangan emosional seseorang. Kebahagiaan sejati, yang melibatkan dimensi spiritual, emosional, dan sosial, dapat menjadi pelindung alami dari dampak negatif stres. Sebaliknya, ketidakhadiran kebahagiaan sering kali memperburuk tingkat stres dan membuat individu lebih rentan terhadap tekanan hidup.

Dalam konteks ini, kebahagiaan bukan hanya tentang kesenangan sesaat atau pencapaian material, tetapi lebih kepada kedamaian batin dan pemaknaan hidup yang lebih tinggi. Orang yang mampu menemukan makna hidup, seperti yang digambarkan Jalaluddin Rakhmat melalui konsep *falah*, cenderung memiliki strategi coping yang lebih baik dalam menghadapi stres. Pemaknaan ini dapat mendorong seseorang untuk memandang stres sebagai ujian atau tantangan yang dapat memperkuat kepribadian, alih-alih menjadi beban yang tak tertanggungkan.

Sebaliknya, tingkat stres yang tinggi tanpa pengelolaan yang baik dapat menghalangi tercapainya kebahagiaan. Stres kronis, misalnya, sering dikaitkan dengan perasaan gelisah, putus asa, dan hilangnya makna hidup, yang bertentangan dengan elemen-elemen kebahagiaan sejati. Oleh karena itu, pendekatan spiritual,

seperti yang diuraikan dalam Surah Al-Mu'minun ayat 1 dan Surah Asy-Syams ayat 9, dapat membantu seseorang mengatasi stres dengan menciptakan rasa syukur, sabar, dan kedekatan dengan Allah, sehingga menciptakan keseimbangan yang mendukung kebahagiaan sejati.

2. Peran Spiritualitas dalam Menghadapi Stres

Jalaluddin Rakhmat berpendapat bahwa spiritualitas adalah fondasi utama untuk mengatasi tekanan hidup. Ia menekankan pentingnya *zikrullah* (mengingat Allah) sebagai salah satu terapi yang efektif.

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ۗاَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ ۗ ٢٨

> *(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.*[12]

Jalaluddin Rakhmat menggarisbawahi bahwa mengingat Allah merupakan salah satu cara utama untuk meredakan tekanan dan kecemasan dalam hidup. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28, yang menekankan bahwa ketenangan hati merupakan efek dari mengingat Allah. Dalam konteks ini, *zikrullah* berfungsi sebagai terapi spiritual yang melibatkan pengulangan kalimat tertentu yang berisi pujian, pengagungan, atau permohonan kepada Allah. Aktivitas ini mengingatkan seseorang akan kehadiran dan kekuasaan Allah, yang memberikan keyakinan bahwa segala kesulitan ada dalam kendali-Nya. Proses ini juga mengalihkan perhatian dari masalah duniawi, mengurangi stres, dan membawa fokus pada Allah, yang Maha Penyayang dan Maha Mengasihi. Selain itu, aktivitas

[12] Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, "Al-Quran Kemenag in Microsoft Word," Q.S. Ar'Ra'd/13:28.

mengingat Allah terbukti menenangkan pikiran dan membantu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol. Pengulangan doa atau dzikir juga menciptakan ritme tenang dalam pernapasan, yang secara ilmiah membantu menurunkan tekanan darah dan meredakan kecemasan. Lebih jauh, zikrullah memperkuat keyakinan pada takdir Allah yang bijaksana, sehingga seseorang lebih mudah menerima setiap peristiwa dalam hidupnya. Dengan sikap ini, perasaan tertekan dapat diminimalkan karena seseorang merasa tidak perlu mengendalikan segala hal sendiri, melainkan menyerahkan sepenuhnya kepada kehendak Allah yang Maha Mengetahui.[13]

3. Sabar dan Tawakal dalam *Post-Traumatic Stress* dan *Post-Traumatic Growth.*

Konsep Sabar dan Tawakal sebagai Strategi Menghadapi Stres memiliki relevansi kuat dalam konteks ***Post-Traumatic Stress*** *dan* ***Post-Traumatic Growth***. Kedua konsep spiritual ini memberikan kerangka kerja bagi individu untuk mengelola dampak traumatis sekaligus menemukan peluang untuk pertumbuhan pasca-trauma, sebagaimana diajarkan dalam Surah Al-Insyirah ayat 5-6 berbunyi:

فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًاۙ ٥ اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًاۗ ٦

Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.[14]

Ayat ini memberikan pesan optimisme dan pengharapan, mengingatkan bahwa dalam setiap kesulitan terdapat kemudahan. Pesan ini sejalan dengan konsep

[13] Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan,* 150.

[14] Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, "Al-Quran Kemenag in Microsoft Word," Q.S. Insyirah/94:5-6.

post-traumatic stress dan *post-traumatic growth* seperti yang dibahas dalam buku Tafsir Kebahagiaan karya Jalaluddin Rakhmat.[15]

a. Sabar

Sabar *adalah* kemampuan untuk tetap teguh dan menerima ujian dengan penuh ketenangan tanpa menyerah pada keputusasaan. Dalam konteks PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder), sabar membantu individu menerima pengalaman traumatis sebagai bagian dari kehidupan yang telah Allah tetapkan. Sikap ini juga mengurangi reaktivitas emosional seperti kecemasan, ketakutan, dan kilas balik (flashbacks), yang sering menjadi gejala utama PTSD. Hal ini sejalan dengan QS. Al-Insyirah ayat 5-6, yang mengajarkan bahwa kesulitan tidaklah abadi dan selalu diiringi dengan kemudahan, memberikan harapan bagi mereka yang merasa terpuruk akibat trauma.

b. Tawakkal

Tawakal, di sisi lain, adalah sikap menyerahkan hasil akhir kepada Allah setelah melakukan usaha terbaik. Dalam menghadapi PTSD, tawakal memberikan rasa aman dan ketenangan, karena individu menyadari bahwa mereka tidak sendirian. Ketergantungan pada Allah memberikan kekuatan dalam menghadapi situasi yang tampak di luar kendali. Sikap ini juga mendorong seseorang untuk mencari solusi, seperti terapi atau dukungan sosial, dengan keyakinan bahwa Allah akan memberikan jalan keluar.

[15] Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*, 41.

Keterkaitan ayat ini dengan konsep dijelaskan oleh Jalaluddin Rakhmat dalam buku Tafsir Kebahagiaan, istilah *post-traumatic stress* (stres pascatrauma) dan *post-traumatic growth* (pertumbuhan pascatrauma) dibahas dalam konteks psikologi dan spiritualitas. Jalaluddin Rakhmat menghubungkan konsep-konsep ini dengan pengalaman manusia yang menghadapi penderitaan serta cara mengolahnya menjadi sarana untuk menemukan kebahagiaan yang lebih mendalam. Berikut penjelasannya:

c. *Post-traumatic Stress*

Post-traumatic stress adalah kondisi psikologis yang dialami seseorang setelah menghadapi peristiwa traumatis, seperti kecelakaan, kekerasan, atau bencana.[16] Dalam buku tersebut, Jalaluddin Rakhmat menjelaskan bahwa PTS dapat menyebabkan:

1) Ketakutan dan kecemasan berlebihan akibat pengalaman buruk yang terus menghantui.
2) Flashback dan mimpi buruk, sehingga individu merasa seolah-olah kembali ke pengalaman traumatis tersebut.
3) Penurunan kualitas hidup karena trauma menghambat kemampuan individu untuk menjalani kehidupan normal.

Jalaluddin Rakhmat menyoroti bahwa penderitaan akibat trauma sering kali membuat manusia merasa kehilangan arah dan makna hidup. Namun, ia juga

[16] Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*, 42–44.

menggarisbawahi bahwa penderitaan tersebut bisa menjadi jalan menuju transformasi spiritual, tergantung bagaimana individu menghadapinya.[17]

d. *Post-Traumatic Growth*

Post-traumatic growth adalah kebalikan dari *post-traumatic stress*, yaitu kondisi di mana seseorang justru mengalami pertumbuhan personal dan spiritual setelah melewati peristiwa traumatis.[18] Jalaluddin Rakhmat menjelaskan bahwa *Post-traumatic growth* mencakup:

1) Pemahaman baru tentang kehidupan, di mana individu mampu menemukan makna lebih dalam dari penderitaan.
2) Perubahan positif pada hubungan interpersonal, seperti menjadi lebih empatik dan peduli pada orang lain.
3) Penguatan keyakinan spiritual, karena trauma mendorong seseorang untuk mendekatkan diri kepada Tuhan.

Dalam buku ini, Jalaluddin Rakhmat menghubungkan *Post-traumatic growth* dengan ajaran-ajaran agama. Ia menyatakan bahwa penderitaan yang dikelola dengan sikap tawakal, sabar, dan rasa syukur bisa mengubah trauma menjadi sarana untuk mencapai kebahagiaan yang lebih hakiki. *Post-traumatic growth* menjadi bukti bahwa dari pengalaman pahit, manusia bisa tumbuh lebih kuat dan lebih bijaksana.[19]

[17] Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*, 44–46.
[18] Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*, 47.
[19] Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*, 50.

4. *Deadly Emotions* Menurut Jalaluddin Rakhmat dan Penyakit Hati dalam Al-Qur'an Sebagai Penyebab Stres.

Jalaluddin Rakhmat dalam *Tafsir Kebahagiaan* mengungkapkan bahwa emosi-emosi negatif yang disebutnya sebagai *deadly emotions*, seperti kebencian, iri hati, dendam, dan kesombongan, dapat menjadi penyebab kerusakan psikologis, sosial, dan bahkan fisik. Emosi-emosi ini disebut "mematikan" karena tidak hanya merusak hubungan antar manusia, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan tubuh dan jiwa, seperti meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan gangguan mental. Jalaluddin menekankan bahwa mengelola emosi ini dengan pendekatan spiritual dan introspeksi adalah kunci untuk mencegah dampak buruknya.

Konsep ini memiliki kaitan langsung dengan istilah *penyakit hati* (*maradh*) yang disebutkan dalam QS. Al-Baqarah ayat 10:

فِيْ قُلُوْبِهِمْ مَّرَضٌۙ فَزَادَهُمُ اللّٰهُ مَرَضًاۚ وَلَهُمْ عَذَابٌ اَلِيْمٌۢ ۢ ەۙ بِمَا كَانُوْا يَكْذِبُوْنَ ١٠

> *Dalam hati mereka ada penyakit, lalu Allah menambah penyakitnya dan mereka mendapat azab yang sangat pedih karena mereka selalu berdusta*.[20]

Ayat ini menggambarkan bahwa penyakit hati, seperti kemunafikan, kedengkian, dan kesombongan, adalah kondisi spiritual yang merusak hubungan manusia dengan Allah dan sesama. Penyakit ini tidak hanya membahayakan kehidupan akhirat, tetapi juga menimbulkan penderitaan batin yang mendalam di dunia.

Hubungan antara keduanya terletak pada dampaknya yang sama-sama destruktif. Jalaluddin Rakhmat menyoroti bahwa *deadly emotions* adalah

[20] Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, "Al-Quran Kemenag in Microsoft Word," Q.S. Al-Baqarah/1:10.

manifestasi dari penyakit hati yang tidak terkontrol. Penyakit ini memperburuk kondisi psikologis seseorang, memutuskan hubungan sosial, dan menghalangi tercapainya kebahagiaan sejati. Sebagai solusinya, Al-Qur'an mengajarkan penyucian hati melalui taubat, introspeksi, dan mendekatkan diri kepada Allah, yang juga selaras dengan pandangan Jalaluddin bahwa emosi negatif dapat dikelola dengan meningkatkan spiritualitas dan pemaknaan hidup.

5. Mengelola Emosi Menurut Jalaluddin Rakhmat sebagai Kunci Manajemen Stres.

Dalam **Surah Ali Imran ayat 134**, Allah berfirman:

الَّذِيْنَ يُنْفِقُوْنَ فِى السَّرَّاۤءِ وَالضَّرَّاۤءِ وَالْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظَ وَالْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِۗ وَاللّٰهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِيْنَۚ ١٣٤

(*yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan*.[21]

Ayat ini mengajarkan pentingnya pengendalian diri, terutama dalam mengelola emosi negatif seperti amarah. Jalaluddin Rakhmat mengaitkan ayat ini dengan teori kontrol emosi dalam psikologi modern, yang menekankan bahwa kemampuan untuk mengelola dan menahan emosi adalah kunci dalam mengatasi stres. Kontrol emosi memungkinkan individu untuk tidak terjerumus dalam reaksi impulsif yang bisa memperburuk keadaan, tetapi lebih memilih untuk merespons dengan cara yang lebih tenang dan konstruktif. Dengan menahan amarah, seseorang dapat mengurangi dampak stres yang ditimbulkan oleh situasi yang memicu kemarahan, serta menjaga kesehatan mental dan fisik mereka. Dalam konteks ini,

[21] Lajnah Pentashihan Mushaf al-Qur'an, "Al-Quran Kemenag in Microsoft Word," Q.S. Ali-Imran/3:134.

ajaran Islam tentang pengendalian diri sejalan dengan pendekatan psikologis modern, yang mendorong individu untuk mengelola emosinya secara bijaksana demi mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.[22]

C. Kritik terhadap Pemikiran Jalaluddin Rakhmat

1. Keterbatasan dalam Pendekatan Kontekstual

Beberapa kritik menilai bahwa pendekatan Jalaluddin Rakhmat terlalu condong pada adaptasi teori psikologi modern sehingga kurang mendalami konteks klasik tafsir. Kritikan terhadap pendekatan Jalaluddin Rakhmat dalam *Tafsir Kebahagiaan* sangat penting karena dapat memberikan perspektif yang lebih seimbang terhadap pemikiran beliau, keterbatasan dalam pendekatan kontekstual menjadi perhatian karena tafsir Al-Qur'an seharusnya mempertimbangkan latar belakang historis dan sosial ayat-ayat yang ditafsirkan (*asbabun nuzul*). Dengan lebih menitikberatkan adaptasi teori psikologi modern, tafsirnya berisiko kehilangan dimensi kontekstual klasik yang memberikan kedalaman makna terhadap ayat. Misalnya, memahami konsep sabar atau tawakal hanya melalui lensa psikologi tanpa mempertimbangkan konteks sosiologis pada masa wahyu diturunkan dapat mengurangi relevansi historisnya.[23]

2. Minimnya Rujukan dari Tafsir Tradisional

Jalaluddin Rakhmat dianggap lebih menonjolkan pendekatan tematik dan psikologis dibandingkan rujukan klasik dari mufassir tradisional seperti Al-Qurtubi atau Ibnu Katsir, minimnya rujukan dari tafsir tradisional seperti karya Al-Qurtubi

---

[22] Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*, 122.

[23] Wely Dozan, "ANALISIS PERGESERAN SHIFTING PARADIGM PENAFSIRAN: STUDI KOMPARATIF TAFSIR ERA KLASIK DAN KONTEMPORER," *Jurnal At-Tibyan: Jurnal Ilmu Alqur'an dan Tafsir* 5, no. 1 (June 30, 2020): 38–56.

atau Ibn Katsir membuat tafsir Jalaluddin terlihat lebih tematik dan subjektif. Padahal, tafsir tradisional menyediakan dasar-dasar metodologis dan pemahaman yang kaya untuk menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an. Penggunaan rujukan tradisional tidak hanya memperkuat argumen, tetapi juga memastikan kesinambungan dengan tradisi ulama terdahulu. Dengan demikian, kritik ini mendorong pentingnya keseimbangan antara pendekatan tematik dan psikologis dengan rujukan klasik, agar tafsir tidak kehilangan legitimasi keilmuan dan otoritasnya dalam kajian Al-Qur'an.[24]

D. Kontribusi Penafsiran Jalaluddin Rakhmat dalam Studi Tafsir dan Manajemen Stres

1. Implikasi dalam Pendidikan dan Konseling

Pendekatan ini memberikan dasar untuk menciptakan kurikulum atau modul pelatihan tentang manajemen stres berbasis nilai-nilai Islam. Pendekatan Jalaluddin Rakhmat yang memadukan nilai-nilai Al-Qur'an dengan teori psikologi modern memberikan kontribusi penting dalam bidang pendidikan dan konseling. Dengan integrasi ini, dapat dirancang kurikulum atau modul pelatihan yang berbasis Islam untuk manajemen stres. Program ini tidak hanya mencakup teknik manajemen stres umum, tetapi juga menekankan aspek spiritual seperti tawakal, sabar, dan dzikir, yang terbukti relevan dalam mengatasi tekanan emosional. Studi menunjukkan bahwa spiritualitas berbasis agama memainkan peran signifikan dalam menurunkan tingkat stres individu, terutama di kalangan umat Islam.[25]

---

[24] Iqlima Nurul Ainun, Lu'luatul Aisyiyyah, dan Badruzzaman M. Yunus, "Metode Tafsir Tahlili Dalam Menafsirkan Al-Qur'an: Analisis Pada Tafsir Al-Munir," *Jurnal Iman dan Spiritualitas* 3, no. 1 (February 10, 2023): 33–42.

[25] Ahmad Zaenuri, "CLASSICAL AND MODERN EXEGESIS STYLES: THE EVOLUTION OF THE DEVELOPMENT EXEGESIS STYLES FROM CLASSICAL AND

2. Arah Baru dalam Studi Tafsir Kontemporer

Pemikiran Jalaluddin Rakhmat membuka cakrawala baru dalam studi tafsir dengan mengaitkan Al-Qur'an pada ilmu-ilmu modern seperti psikologi dan sosiologi. Pendekatan ini menggeser paradigma tafsir yang tradisional menjadi lebih kontekstual, dengan memanfaatkan konsep ilmu modern untuk menjawab tantangan kehidupan kontemporer. Dalam konteks ini, tafsir bukan hanya menjadi alat untuk memahami teks suci, tetapi juga sebagai pendekatan praktis untuk mengatasi masalah kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini sejalan dengan perkembangan tafsir tematik yang banyak digunakan dalam kajian modern.[26]

MODERN PERIODS," *Jurnal At-Tibyan: Jurnal Ilmu Alqur'an dan Tafsir* 8, no. 1 (June 26, 2023): 20–38.

[26] Hakan Çoruh, "Tradition, Reason, and Qur'anic Exegesis in the Modern Period: The Hermeneutics of Said Nursi," *Islam and Christian–Muslim Relations* 28, no. 1 (January 2, 2017): 85–104.